

平成 30 年 7 月吉日

関係各位

達人に学ぶセラピストの会 in いわて
代表 高橋 修

『心臓ヨガ®講座』のご案内

謹啓 盛夏の候、皆様方におかれましてはますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。さて今回は、「心臓ヨガ®」開発者で、日本ポジティブヘルス協会 代表の秋山 綾子氏を岩手に招き岩手初開催の『心臓ヨガ®講座』を開催致します。

秋山氏には昨年 11 月に当会主催研修会『セラピストがヨガ・ボディワークを学ぶ理由(わけ)』を開催した際に『伝統とエビデンスに基づくヨガ』～自己と向き合い、ウェルビーイングの実現をサポートするための叡智～というテーマで、講義と実技を行っていただき、その際に「心臓ヨガ®」についてのご紹介もあり、参加者の皆様がとても興味を持っていただき、講座を岩手でも開催してもらえないかという声もいただいていた。今までは東京都内等を中心に行っていた講座でしたが、今回初めて岩手で開催する運びとなりました。

それも、今回は初日に体験プログラム+指導者養成コース説明会、2 日目には午前には 2 級講座、午後には 1 級講座を開催し、インストラクター養成講座受講に必要なステップ全てが集中して受講出来る事となりました。通常では各々の講座を受講する毎に本部のある東京へ行く形ですが、交通費等を考えると今回の様な形が良いかと考えての企画です。もちろん全ての講座受講が必須という訳ではなく、初日のみや初日と 2 級講座までとかと選択は可能です。

是非この貴重な機会をお見逃しなく、奮ってご参加下さい。またこの講座はご興味があれば特に職種は問いませんので、お知り合いの方などにもシェアして頂ければと思います。 謹白

記

内 容：『心臓ヨガ®講座』

①体験プログラム+指導者養成コース説明会 ②2級講座(基礎) ③1級講座(実践)

開催日時：平成 30 年 9 月 1 日(土) ① I 部 体験プログラム 14:30~16:00 (14 時受付開始)

II 部 指導者養成コース説明会 16:10~16:50(最終 17 時)

9 月 2 日(日) ② 9:30~11:30 (9 時受付開始)

③13:00~19:00

会 場：盛岡市民文化ホール(住所：盛岡市盛岡駅前西通二丁目 9 番 1 号)

9 月 1 日：第 1 リハーサル室

9 月 2 日：第 2 リハーサル室

講 師：日本ポジティブヘルス協会 代表 秋山 綾子 氏(理学療法士)

対 象：リハビリ関連職種 各種インストラクター その他

定 員：①30名 ②20名 ③12名

持 ち 物：ヨガマット 運動しやすい服装 タオル 筆記用具

受 講 費：①1,000 円 ②5,400 円 ③53,784 円(いずれも税込)

割引制度：セット割 1・2 級講座セット 通常 59,184 円→**48,600 円!**

1 級講座早割 超早割(~1 ヶ月前):43,200 円 早割(~2 週間前):48,600 円

(但し、1 級講座受講は 2 級講座終了が条件です)

2 日間通し割：2 日目受講の方は 1 日目の料金無料!

懇 親 会：両日共プログラム終了後に懇親会を予定しております。こちらも奮ってご参加下さい。

(詳細は後日)

申込方法：下記 E-mail アドレスに、表題を『心臓ヨガ講座受講希望』とし、本文に受講講座番号を

明記の上(例：①のみ ①~③等 但し、③は②受講が条件です)、①氏名、②所属、

③職種、④連絡先(携帯番号または当日確認可能な E-mail)、⑤懇親会参加の有無、

⑥領収書要・不要をご記入の上申込み下さい。

申 込 先：「達人に学ぶセラピストの会 in いわて」E-mail アドレス：

tatsujin_therapist_iwate@yahoo.co.jp

※申し込み確認次第、折り返し受講料振込先等を含めた研修会に関する文書を返信致します。

※その他、問い合わせも上記アドレスにお願い致します。

≪ 『心臓ヨガ® 講座』の詳細説明 ≫

これまで、患者さんや利用者さんの血圧が高くてリハビリ介入を見合わせたり、不整脈で運動療法が出来なかったという経験はありませんか？

臨床現場では、患者さんは主疾患に加え、様々な疾患・症状を併せ持っていることが多くあります。腰痛の方でも高血圧や不整脈に悩んでいたりと、脳梗塞後の後遺症と同時に心疾患の既往があったりもします。服薬により症状が抑えられていることは多いですが、高血圧や不整脈の背景として、器質的な障害だけでなくストレスなどの精神的な変化が影響していることも少なくありません。

『心臓ヨガ®』は、心臓医科学におけるエビデンスと、伝統的なヨガをベースにつくられました。現在、特に日本では「ヨガ」という言葉からフィットネスやエクササイズのイメージを想起されることが多いのですが、本来のヨガはポーズ主体ではなく、哲学をベースに身体を通してポーズ・呼吸法・瞑想法といった形で日常の中で学びを実践し心を整えていくメソッドです。

実際、すでに指導者資格を取得した専門家（理学療法士/作業療法士 etc.）が、病院・クリニック・訪問リハビリテーションの現場にて『心臓ヨガ®』を活用しています。

例えば、来院時に収縮期血圧が200mmHgあった患者さんに、心臓ヨガ®プログラムを提供したところ、リハ終了時には150mmHg台まで血圧が低下したというケースもありました。必ずしもヨガマットを必要とせず、“いつでもどこでも出来る”という特徴を持つ『心臓ヨガ®』は、セラピストと患者の双方にとって有益なアプローチであるという声が続々と寄せられています。

『心臓ヨガ®』プログラムは、筋力や運動耐用量・肉体的な柔軟性だけでなく、心の柔軟性（ストレス耐性）を高められ、心身のセルフケアが可能です。『心臓ヨガ®』を学ぶことにより、心臓や血管の機能改善も期待出来るポーズ・呼吸法を用いて介入が出来、患者さんご自身が日常的に取り組める内容をお伝えすることが出来ます。

「すべての人が、1秒でも長く”私らしく”生きられる社会をつくる」

これが、心臓ヨガ®の理念です。病気にならないために、という消極的な予防ではなく「より健康に・より幸せに」という立場から、日常的にできる積極的予防法・アプローチを提案します。

この講座を受講することで、

- ・家族やご友人などへも心臓をケアする方法を伝えられる
 - ・普段の運動指導の中に心臓ヨガ®を組み込める
 - ・通常であればリハ介入を中止せざるを得ない状況でも対策出来る など
- あなたの活動状況/環境に応じた「最初の一步」を踏み出すことができます。

また、指導者資格を取得すると、プログラム指導に加え、医療機関外（一般企業、教育機関など）でも予防・健康増進の指導を行うことも可能となります。

①体験プログラム+指導者養成コース説明会

【こんな方にオススメ】

- ・を心臓ヨガ®体験してみたい
- ・臨床でも使えるヨガというものに興味がある
- ・自分の心臓や感情（心）と向き合ってみたい
- ・ボディワークを学びたいが何にしようか迷っている
- ・心臓ヨガ®の資格に興味がある・内容を知りたい
- ・心臓ヨガ®がどのようなところで必要とされているかを知りたい
- ・心疾患の予防や生活習慣の改善に興味がある
- ・治療だけでなく、社会の血管疾患予防や健康増進に貢献したい
- ・医療分野以外でも社会の何に役立てる強みを身につけたい
- ・メンタルケアにも効果のあるメソッドに興味がある

【内容】

第1部：体験プログラム

- (1) 心臓ヨガ®とは
- (2) 心臓ヨガ®体験

第2部：指導者養成コース説明会

- (1) 心臓ヨガ®の現状とビジョン
 - ・背景
 - ・導入事例
 - ・ビジョン

(2) 心臓ヨガ® 指導者資格について

- ・講座の全体像
- ・指導者養成コース詳細
- ・資格取得後のステップ

【得られる効果】

- 1) 心臓に意識を向けることでリラックスや安心感を得られる
- 2) 思考や心の状態を整理出来る
- 3) 社会的背景も含む、心臓やストレスケアの重要性について知ることが出来る

② 『心臓ヨガ® 講座』 2 級講座 (基礎)

【こんな方にオススメ】

- ・ヨガを学びたいが、どのヨガを学んでいいかわからない人
- ・患者さんへの効果的なホームエクササイズなどの参考にしたい
- ・心臓に対する価値観を変えたい人

【講座内容】

- (1) 心臓ヨガ® の概要と背景
 - ・心臓ヨガ® とは
 - ・心臓ヨガ® の特徴
- (2) 心臓ヨガ® ベーシック・プログラム
 - ・プログラム内容
 - ・実践&シェア

【得られる効果】

- ・ヨガとは何かについて、伝統的なヨガの視点を学べる
- ・予防の考え方が変わる ・翌日より、患者さんへの話し方や観察する視点が変わる
- ・心臓を通して自分自身の体と向き合うことで心を落ち着かせられる

③ 『心臓ヨガ® 講座』 1 級講座 (実践)

【こんな方にオススメ】

- ・心臓ヨガ® の実践を深めたい方
- ・ヨガの解剖生理学やエビデンスを学びたい方
- ・今後、医療機関外でも予防事業や健康に関する講師業をしたいと考えている方

【講座内容】

- (1) 心臓ヨガ® とは
 - ・心臓ヨガ® の構成要素・特徴
 - ・背景とニーズ
 - ・科学的視点とエビデンス
- (2) 心臓の機能生理学
 - ・心臓の基礎知識
 - ・心機能低下のメカニズム
- (3) ヨガ
 - ・ヨガとは
 - ・ヨガの歴史と流派
 - ・ヨガの八支則
- (4) 心臓ヨガ® ベーシック・プログラム
 - ・心臓ヨガ® プログラムの全体像
 - ・ベーシック・プログラムのねらい
 - ・ベーシック・プログラム実践

【得られる効果】

- ・ヨガとは何かを知り、どのように心臓・血管などのアプローチにつなげたらいいかわかる
- ・ストレスと心臓の関係性を学べる ・実践を通して、効果を実感出来る
- ・伝統的なヨガの考え方を学べる
- ・心臓ヨガ® ベーシックプログラムを自分で実践出来るようになる

<プロフィール>



日本ポジティブヘルス協会
代表 秋山 綾子

秋山 綾子 / Akiyama Ayako

- 心臓ヨガ®開発者
- 理学療法士、医科学修士、心臓リハビリテーション指導士
- 北里大学大学院医療系研究科循環器内科学博士課程
- Cardiac Yoga® Teacher (日本人初の公認指導者)
- Kaivalyadhama Yoga Institute 呼吸法プログラム修了 (インドで最も歴史のあるヨガ研究所)

福島県出身。

高校生の頃よりヨガを実践。ヨガ歴は10年以上。20歳の時に兄が突然の心肺停止のため他界し(享年23)、心臓と命が直結していることを目の当たりにしたことをきっかけに、心臓突然死をはじめとする心疾患の予防を志すとともに、より自分らしく全力で生きることを誓う。

ヨガの身体と心のつながりや、得られる効果と心臓の健康との相性の良さを感じ、自らその科学的根拠を検証するため、北里大学大学院医療系研究科へ進学。『ヨガと心臓血管機能』について研究をおこなう(現在、循環器内科学博士課程)。同時に、理学療法士として大学病院・心臓リハビリテーション室に勤務。心筋梗塞/狭心症/心不全などの疾患をお持ちの患者さんへヨガを提供する。発症直後～自宅療養まで、さまざまな環境の患者さん方と接しながら、「病気になってからではなく、普段の生活の中から出来ることを」という想いを強く抱く。2011年、東日本大震災で高校陸上部の先輩が津波で亡くなり「日々を大切に生きる」ことの価値を再認識。復興支援団体を立ち上げ活動したこともきっかけとなり、“ポジティブヘルス”について学びはじめる。

その後、伝統的なヨガと医療職/研究者としての知識、ポジティブヘルスの考え方を融合させた『心臓ヨガ®』をより広く伝えるため、2015年に独立。

大学病院を退職し、2017年より『心臓ヨガ®』指導者養成講座をスタート。

「すべての人が1秒でも長く“私らしく”生きられる社会をつくる」を理念とし、東京を主拠点として、また、故郷・福島をはじめ全国各地にも赴き活動中。

◆参考リンク◆

心臓ヨガ～YOGA and HEART HEALTH : <https://www.yogaandheart.jp/>

日本ポジティブヘルス研究会 : <https://positive-health-jp.jimdo.com/>

『心臓ヨガ®』開発者・秋山綾子オフィシャルブログ : <https://ameblo.jp/yogaforcr/>

◆メッセージ◆

心臓ヨガ®開発者の秋山綾子です。心臓ヨガ®は、約10年前の兄の突然死をきっかけに生まれました。生前に兄が紙に書いて部屋に貼っていた「日々全力」という言葉が、今では私の座右の銘です。

病気にならないためではなく、よりよく生き日々を全力で楽しめる人を増やすために、心臓ヨガを広め、啓蒙・教育活動をしています。

一人でも多くの方が、毎日動いてくれている心臓の大切さを再確認し、感謝する。

当たり前にも感謝をするその心が、心臓も癒し、自分にも他者にも優しくなれます。またそれが、心血管疾患を予防し、ひいては心臓突然死を少なくすることが出来ると信じています。

そして、大切な人が1秒でも長く”その人らしく”生きられますように。

すべての人にこの想いを届けるため、岩手に伺います。

素敵な場で、自分らしくいられる時をご一緒できることを、楽しみにしております。